INFECCIONES DE LAS VÍAS URINARIAS

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1035S - Revised 07/08

El sistema urinario está compuesto por los órganos que producen y eliminan orina del cuerpo. Los órganos principales del sistema urinario son los riñones (limpian la sangre de desperdicios), la vejiga y un tubo que se llama **uretra** (ofrece una abertura hacia afuera por la que se elimina la orina). La uretra es muy corta, por lo tanto, se les facilita a los microbios que habitan otras partes del cuerpo la entrada a la vejiga para causar infecciones.

SÍNTOMAS

- dolor o ardor al orinar
- micción frecuente
- urgencia para orinar, incluso inmediatamente después de haber orinado
- molestia o sensación de presión en el área de la vejiga
- dolor en la zona de la pelvis o la espalda
- orina de olor o color anormal
- sangre en la orina
- a veces puede causar fiebre, escalofríos y náuseas

TRATAMIENTO

El tratamiento puede consistir tanto en medicamentos como recomendaciones.

Si le recetan un medicamento, es **indispensable** que usted siga rigurosamente todas las instrucciones y termine el medicamento - aún cuando ya no tenga síntomas de infección.

Si usted deja de tomar el medicamento antes del plazo de la receta, los microbios que permanecen en su vejiga y uretra podrán seguir causando la infección.

SEGUIMIENTO

A veces, aún cuando los medicamentos se toman exactamente según la receta, la infección de vejiga puede regresar. Si esto pasa, Ud. debería comunicarse nuevamente con su proveedor médico para que le hagan una reevaluación.

PREVENCIÓN

- Después de orinar, límpiese siempre de adelante hacia atrás.
- Orine frecuentemente durante el día. No se aguante la orina cuando sienta la necesidad de orinar
- Trate de tomar un mínimo de ocho vasos de líquidos por día (preferentemente agua).

- Evite el café, té, bebidas carbonatadas (y alcohol, después de salir en libertad). Estas sustancias irritan la vejiga provocando sangre. Cuando hay sangre, se les facilita a los microbios la entrada a la sangre.
- Tomar jugo de arándano (cranberry) puede prevenir y resolver infecciones de las vías urinarias.
- Evite el uso de cosméticos en el área genital (los llamados productos de higiene femenina).
- Use ropa interior de algodón.
- Evite el uso de pantalones o ropa interior muy ajustados.

"Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Ésta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado."